

# Guiso de Verduras de Otoño

Sirve: 8 porciones

## Ingredientes

- 1 Berenjena mediana
- 4 tomate
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 **cucharadita** sal
- 1/4 **cucharadita** pimienta
- 3 **cucharadas** aceite vegetal
- 1 **clavo** ajo
- 2 **cucharadas** queso Parmesano rallado

## Preparación

1. Quite la piel a la berenjena. Corte la berenjena en cubitos.
2. Corte los tomates en pedazos pequeños.
3. Corte el pimiento verde por mitad. Quite las semillas y córtelo en pedazos pequeños.
4. Corte la cebolla en trozos pequeños.
5. Corte el diente de ajo en pedazos muy finos.
6. Cocine los primeros 8 ingredientes en una sartén

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>90</b>
<b>Grasa total</b>	<b>6 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>320 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>8 g</b>
Fibra dietetica	3 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

grande.

7. Espolvoree con el queso Parmesano y sirva.

## Notas

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes